

平成 26 年度 学位論文

中立的出来事・活動に対する肯定的な意味づけが
主観的報酬知覚に与える影響

兵庫教育大学大学院

人間発達教育専攻 臨床心理学コース

M13061F 後藤 僚太

目 次

第 1 章	序論・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
1.	行動活性化療法と主観的報酬知覚について	
2.	強化感受性理論について	
3.	リフレーミングについて	
4.	セルフケアについて	
5.	本研究における目的と意義について	
第 2 章	方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8
第 1 節	予備調査・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8
1.	目的	
2.	調査協力者	
3.	調査期間	
4.	調査材料	
5.	手続き	
6.	結果	
第 2 節	本実験・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10
1.	実験実施期間および、実施場所	
2.	実験参加者	
3.	実験材料	
4.	測度	
5.	手続き	
6.	統計処理	
7.	倫理的配慮	
第 3 章	結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	22
1.	各変数における記述統計量	
2.	各変数における相関	
3.	介入効果の検討	
第 4 章	考察および今後の展望・・・・・・・・・・・・・・・・	31
1.	各変数における相関について	
2.	仮説 1 について	
3.	仮説 2 について	
4.	仮説 3 について	
5.	ワークシートのセルフケアとしての有用性	
6.	最後に	
第 5 章	引用文献・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	39
謝辞		
付録資料		

第 1 章 序論

はじめに、本研究ではポジティブ・リフレーミングを用いたホームワークを行い、生活の中で経験する活動や出来事に対する認知を肯定的に捉えなおし、それらの体験に随伴する報酬への気づきを高めることで、主観的報酬知覚を向上させることを目的とする。

1 行動活性化療法と主観的報酬知覚について

近年、うつ病に対する治療法として注目されているものの 1 つに行動活性化療法 (Behavioral Activation Therapy; 以下 BA) があり、その効果が確認されている (Dimidjian, Hollon, Dodson, Schmaling, Kohlenberg, Addis, Gallop, McGlinchey, Markley, Gollan, Atkins, & Jacobson, 2006; Dodson, Hollon, Dimidjian, Schmaling, Kohlenberg, Gallop, Rizvi, Gollan, Dunner, & Jacobson, 2008; 岡島・国里・中島・高垣, 2011)。BA では、回避行動の増加により報酬を得る機会が減少し、抑うつ状態に陥ると仮定している。そのため、BA では回避行動に焦点を当てた介入を行い、回避行動の代わりに自らの目標に沿った活動に従事することで報酬を得る機会を増やし、さらにその活動を促進・拡充させることで、うつ状態からの脱却を目指している (Martell, Addis, & Jacobson, 2001 熊野他訳 2011)。そして、報酬を得る機会が増えることで、活動性だけでなく、行動のレパートリーも増加し、さらに多様で安定した報酬が得られるようになるとされている (Martell, Addis, & Dimidjian, 2004 春木訳 2005; 山本・首藤・坂井, 2013)。

近年の行動活性化療法の理論的基盤として、Ferster (1973) のうつ病に対する行動分析理論がある。この Ferster の理論の中でも特に「反応随伴的な正の強化 (以下 RCPR)」が減少することに注目したのが Lewinsohn (Lewinsohn,

Biglan, & Zeiss, 1976; Lewinsohn, Munoz, Youngren, & Zeiss, 1978)であった。その後 Jacobson らの研究グループ (Jacobson, Martell, & Dimidjian, 2001; Martell et al., 2001) は、行動理論に基づくうつ病治療の効果を高めるため、Ferster (1973) や Lewinsohn et al. (1976, 1978) の理論に機能的文脈主義の観点を加えた「行動活性化モデル」を提唱した。この「行動活性化モデル」では、RCPR の低下が回避行動の増加と活動性の低下をもたらし、正の強化を受ける機会がさらに減少するという悪循環によって抑うつが維持・悪化すると仮定している。この RCPR の低下と抑うつに関連に注目した欧米におけるこれまでの研究では、快活動と抑うつに関する研究が多くおこなわれており、主に快出来事質問票 (Macphillamy & Lewinsohn, 1976) が用いられてきた。この質問票は 320 項目で構成され、網羅的に環境中の報酬を検討し、行動に随伴する正の強化について測定できる尺度である。しかし、実施に 1 時間近くかかるため、治療経過の中で反復して測定することが困難であると指摘されている (国里・高垣・岡島・中島・石川・金井・岡本・坂野・山脇, 2011)。また、項目の内容がすべての人にとって快事象とは限らないことや、正の強化を受ける活動のすべてが快活動であるとは限らないという指摘もされている (Manos, Kanter, & Busch, 2010)。

これらを踏まえて Armento & Hopko (2007) は、RCPR の知覚に関して主観的に評価する質問紙 Environmental Reward Observation Scale (以下 EROS) を作成した。EROS は個人が生活する環境の中で経験する報酬が多いのか少ないのか、どのくらい自分の行動に対して報酬が随伴しているのかについて主観的・全体的に評価することで、短時間で個人の環境中の主観的報酬知覚を測定することが可能であるとされている (国里他, 2011)。また、EROS と抑うつ症状や不安症状との間には有意な負の相関、行動賦活傾向 (後述) や快出来事質問票とは有意な正の相関が認められている (Armento & Hopko, 2007)。さらに

EROS と抑うつとの関連は、快出来事質問票と抑うつとの関連よりも強く、快活動に従事した数よりも個々の活動によらない主観的報酬知覚のアセスメントの重要性が示されている (Armento & Hopko, 2007)。

2 強化感受性理論について

近年、うつ病患者の報酬に対する感受性の低下についての理論的枠組みとして再評価されているものに強化感受性理論 (Reinforcement Sensitivity Theory: Gray, 1964, 1981) がある。この理論は、Pavlov (1927 川村訳 1975) の覚醒モデルや Eysenck (1967 梅津他訳 1973) の理論を再解釈・批判して発展させ、回避行動に関する人間の気質について説明したものであり、上記の Jacobson ら (Jacobson et al., 2001; Martell et al., 2001) の流れとは別に発展してきたものである。

強化感受性理論では、回避行動に関する脳内動機づけシステムとして行動賦活システム (Behavioral Activation System: 以下 BAS)、行動抑制システム (Behavioral Inhibition System: 以下 BIS) を仮定している。中でも BAS は報酬の呈示 (もしくは罰の除去) により活性化される脳内システムであり、この活性化により目標達成のための接近行動やポジティブ情動が引き起こされるとしている (Gray & McNaughton, 2000)。また、接近行動やポジティブ情動にかかわる BAS の低さは抑うつ症状と関連することが明らかにされている (Campbell-Sills, Liverant, & Brown, 2004; 安田・佐藤, 2002)。大うつ病性障害の患者を対象に行った McFarland, Shankman, Tenke, Bruder, & Klein (2006) の研究では、6 か月後のフォローアップ時における抑うつ症状の予測力に関して、BAS の方が BIS よりも高いことが明らかにされている。Carver & White (1994) は、Gray (1964, 1981) の強化感受性理論を基に、接近傾向と回避傾向の個人差を測定する The BIS/BAS scales を作成している。

3. リフレーミングについて

リフレーミングとは、個人がある対象についておこなう意味づけ、判断、試行などの認知や、意見、態度、行為など、認知を基にした行動や体制を作る場合の基準(準拠枠)を作り直すことを意味している。リフレーミングという用語はもともと家族療法の領域で使われ始めたが、心理学全般の領域で古くから用いられてきた歴史があり(大熊, 2011), 認知行動療法では「認知再体制化」や「認知変容」という名称でリフレーミングが行われている(福井, 2011)。Watzlawick, Weakland, & Fisch(1974)は、このリフレーミングによって状況は負けず劣らず、もしくはより良くなり、その経験の全体の意味を変化させることが出来るとしている。またリフレーミングの中でも特に、物事に対する見方を肯定的な方向に変えるものはポジティブ・リフレーミング(以下 PR)と呼ばれ(美木・大塚, 2011), ストレスマネジメントの領域においても認知的技法のひとつとして扱われている(金・津田・松田・堀内, 2011)。

サポート受容のための PR の効果を検討した美木・大塚(2011)の研究では、セミナーに加え、ホームワーク(以下 HW)を導入した介入実験により、PR の有効性が示されている。他にも、大学生の否定的感情に対するカウンセリングにおける PR の効果を検討した Kraft, Claiborn, & Dowd(1985)の研究では、他の逆説的な技法を用いた群に比べて、抑うつ度や自己報告による否定的な気分には大きな減少がみられ、PR の有効性が示されている。山崎(2009)は、肯定的な意味を見出すコーピングが肯定的な情動と抑うつ症状の改善をもたらすことを示している。

4. セルフケアについて

セルフケアとは、自分の健康を増進し、疾患を予防し、病気を回避し、病気から回復しようとする個々人によって日常的におこなわれる自律的な活動を指

し（宗像，2006），ストレス対策としてこの1次予防的な視点が重要視されている（島井，2002）。前述した美木・大塚（2011）の研究においてもHWという形でセルフケアの要素が取り入れられている。また，本邦における予防的ストレスマネジメント研究の動向を調査した金他（2011）の研究では，2006年以降，予防のためのストレスマネジメント介入研究の数が増加していることが明らかにされており，1次予防的な介入の重要性が示唆されている。

5 本研究における目的と意義について

大うつ病性障害（Major Depression Disorder）における基本症状のひとつである「興味または喜びの喪失」は，うつ病の予後を悪化させるリスクファクターの1つであり（McFarland et al., 2006），病前には機能していた報酬が機能しなくなった状態であると説明されている（Costello, 1972）。そしてこのような肯定的な情動の低さは，抑うつ症状もしくは社交不安症状において特異的に認められることが指摘されている（Brown, Chorpita, & Barlow, 1998）。また伊藤・村田・松見（2012）は，一般に肯定的と評価される活動に対して快感情を感じなくなることが抑うつ状態に陥る先行要因であると説明しており，国里・山口・鈴木（2007）も報酬に対する感受性が低下することで，行動への動機づけが低下し，精神運動制止，意欲の低下などを引き起こし，抑うつの悪化を招くとしている。

これらのことから，主観的報酬知覚の低下が精神的健康に及ぼす影響は大きく，この問題に対するアプローチの必要性がうかがえる。しかし，これまで主観的報酬知覚を向上させることを目的とした研究はおこなわれてこなかった。そこで本研究では，PRを用いたHWによる介入をおこない，生活の中で経験する出来事や活動への評価を肯定的なものに変容し，それらの体験に随伴する報酬への気づきを高めることで，主観的報酬知覚の向上させることを目的とす

る。

なお、これまで PR を用いた研究では、主に物事に対する否定的な認知を肯定的に変容させるという手続きがおこなわれてきた(Kraft et al., 1985; 美木・大塚, 2011; 山崎, 2009)。しかし、本研究では HW を用いるため、否定的な体験を肯定的にリフレーミングすることが出来なかった場合の対応が困難であり、参加者にとって侵襲的な手続きになってしまう恐れがある。また、本研究の介入目標は日々の生活に存在する報酬への気づきを高めることであるため、中立的な体験をターゲットにした場合でも、その効果は十分得られると考えられる。以上のことより、本研究では PR の対象として、中立的出来事・活動を採用する。

抑うつ者は非抑うつ者よりも、一般に快と評価される活動に対して、快感情を感じにくく、一般に不快と評価される活動に対してはより強い不快感情を感じるということが知られている(Lewinsohn & Amenson, 1978)。これについて Lazarus & Folkman(1984 本明他訳 1991)は、出来事に対する客観的な評価よりも個人がその出来事の重大性をどのように評価するのかという認知的評価によってストレス反応が決定されるとしている。彼らの主張に基づけば、認知的評価をおこなう上での準拠枠を PR によって肯定的なものに作り直すことで、ストレス反応を軽減することができると考えられる。また Kanner, Coyne, Schafer, & Lazarus(1981)は、日常生活における些細で肯定的な出来事の蓄積が個人の健康状態を高めると述べており、さらに Wagner, Compas, & Howell(1988)は、日常生活上の些細な出来事は、生活上の重大な出来事と比べ、一般に持続性が高いとしている。さらに Beck(1967) は、人間が健康であるためには、出来事をより肯定的に捉える訓練もストレス反応を軽減するためには重要であると述べている。

これらのことから、PR を用いた HW によって主観的報酬知覚を高めること

は、行動の活性化を引き起こし、多様な行動レパートリーを獲得する中で、日常的で些細な肯定的体験も蓄積されていき、個人の健康状態を向上させると考えられる。そのため本研究をおこなうことは、セルフケアの観点からも有益であるといえる。

よって本研究ではセルフケアの観点から、PR を用いた HW 形式の介入により、主観的報酬知覚を高めることを目的とした介入実験をおこなう。仮説として以下の 3 つを設定する。

1. 実験群において、報酬知覚、肯定的感情、活動性得点が Pre-Post 間で有意に上昇し、フォローアップにおいても維持されている。
2. 実験群において、活動性得点の上昇に先立って報酬知覚得点の上昇がみられる。
3. 実験群において、否定的感情得点と抑うつ得点が Pre-Post 間で有意に低下し、フォローアップにおいても維持されている。

第 2 章 方 法

第 1 節 予備調査

1. 目的

介入で用いるワークシートに記載した教示文の妥当性を確認することを目的に実施した。

ワークシートの教示文によって中立的出来事・活動が記述されるかどうか、記述された中立的出来事・活動における肯定的側面が記述されるかどうかについて検討した。また、中立的出来事・活動および、その肯定的側面が記述されることを目的とした教示文および、構成として妥当であるかどうかについてのアンケートを実施した。

2. 調査協力者

A 教育大学に所属する大学院生 10 名（男性 4 名，女性 6 名）を対象に実施した。

3. 調査期間

2014 年 8 月 25 日（月）～ 2014 年 8 月 28 日（金）にかけて調査を実施した。

4. 調査材料

本学に所属する臨床心理士の資格を持つ教員 1 名，筆者を含む臨床心理学コースに所属する大学院生 4 名の協議のもと作成したワークシートを用いた。ワークシートには，アンケート回答のための自由記述欄を設けた（付録 1 参照）。ワークシートにおける設問は以下の通りであった。

設問 1 今日，朝起きてから現在に至るまでに体験した出来事や活動のうち，肯定的や否定的などの特別な感情を伴わなかったものを思い出し，記述してください。

設問 2：1 で挙げられた出来事・活動に含まれる肯定的な側面をあえて考えるとしたらどんなことが考えられるでしょうか？3 つ記述してください。

調査協力者が中立的出来事・活動を記述しやすいように、設問 1 の下に補足 1 として、「当時の気分が下の図の丸の位置に当てはまる出来事・活動を選んでください。」と記載し、中立の位置に○の記号で印を付けた感情のスケールを設問 1 の下部に設けた。さらに、補足 2 として「一般的に肯定的や否定的に思われるような出来事・活動でも、当時あなたがどちらの気分も感じていなければ記述してください。」という教示文を補足 1 の下に記載した。

5 手続き

筆者より予備調査の目的を説明したのち、調査協力者にワークとアンケートの実施を求めた。回答済みのワークシートは、筆者がその場で回収した。

6. 結果

予備調査で得られたアンケート結果を Table 1(10 頁参照)に示す。予備調査の結果、いずれの調査協力者においても、ワークシートの教示文によって中立出来事・活動の記述が可能であった。しかし、「中立的出来事として、自分が書いた内容が正しいのか不安になった」という報告がアンケートで得られていることから、本実験で介入を始める前に HW の手続きについての確認と練習を設ける必要があると考えた。設問 2 については、アンケートで「肯定的な側面は、一般的に考えられるものなのか、それとも実際に生じたものを書くのか分からない。」という報告が得られたことから、補足説明の必要性が確認された。

Table 1 予備調査で得られたアンケート結果

・感情のスケールは、補足 1 のすぐ下に配置する方が分かりやすいのではないか。
・補足 1 における「下の図」という表記を、「次の図」に変更した方が分かりやすいのではないか。
・肯定的な側面は、一般的に考えられるものなのか、それとも実際に生じたものを書くのか分からない。
・中立的出来事として、自分が書いた内容が正しいのか不安になった。

第 2 節 本実験

1. 実験実施期間および、実施場所

本実験は、2014 年 9 月 27 日(土)～ 2014 年 11 月 19 日(水)にかけておこなわれた。

実験実施期間における計 4 回の面接は、本学の発達心理臨床研究センターまたは、学内の教室を用いて実施した。

2 実験参加者

(1) 募集方法

一般大学生および大学院生を対象に、大学の構内における募集用紙(付録 2 参照)の配布もしくは、筆者の知人を介して行った。

(2) 実験参加対象者の選抜

実験参加対象者を選抜するために、募集時に参加の意思を示した 93 名に対してスクリーニング調査を実施した。実験参加対象者の選抜は、介入における天井効果の発生防止を目的に行った。スクリーニング調査で用いた質問紙は、日本語版 BIS/BAS 尺度における BAS 下位尺度と日本語版 EROS で構成した。

日本語版 BIS / BAS 尺度における BAS 下位尺度もしくは、日本語版 EROS どちらかが全体平均よりも $-1.5SD$ 以下であったものを実験参加対象とするた

め、スクリーニングの条件として「日本語版 BIS / BAS 尺度における BAS 下位尺度と日本語版 EROS の両尺度の合計得点が全体平均より $-1.5SD$ 以下であること」を採用した。その結果、37 名が実験参加対象者として抽出された。

(3) 実験参加者

スクリーニングにより抽出された実験参加対象者 37 名に、後日筆者が E-mail で実験参加を依頼し、承諾が得られた 30 名(男性 9 名, 女性 21 名, 平均年齢 = 21.65, $SD = 2.93$)を実験参加者とした。実験参加者は研究者によって無作為に 15 名ずつ「実験群」と「統制群」に分けられ、その後スクリーニング時の得点について群間に差が生じないように、各群の構成員についての調整が行われた。実験参加者と非実験参加者の記述統計量を Table 2 に示す。

Table 2 実験参加者と非参加者の記述統計量

		M	SD	mini - max
BAS	実験参加者(30)	32.40	4.49	24 - 42
	非実験参加者(56)	39.68	4.57	28 - 48
EROS	実験参加者(30)	25.26	4.37	19 - 35
	非実験参加者(56)	28.93	3.54	20 - 36

()の値はサンプル数

3. 実験材料

ワークシート 予備調査によって得られた結果をもとに、内容について一部修正を行った。予備調査時の自由記述欄は排除された。1 頁目を記入例とし、2 頁目以降に 7 日分のワークシートを添付し、全 8 頁で構成した(付録 3 参照)。各頁の上部には「～日目」とワークを実施する日にちを記した。また、設問 2 で記述された 3 つの肯定的側面それぞれに対する納得度について評定するため、「また、挙げられた肯定的な側面について、あなたが今どれほど納得しているかを枠内の 4 段階で評価してください。」という教示文、4 段階評価の内容(1. まったく納得していない ～ 4. 非常に納得している) が記載された図をシート内に設置した。さらに、設問 2 で肯定的側面を記述し、その納得度の評定をした結果、設問 1 で記述された中立的出来事・活動に対する気分や感情がどのように変化したかを検討するため、「また、1 で記述した出来事や活動に対する今の気分を評定してください。」という教示文に加え、感情のスケールを設置した。

追加用ワークシート：ワークを実施し忘れた場合、忘れた日数分をこの追加用ワークシートを用いて実施することで、参加者が後日思い出して上記ワークシートの該当頁に記入するという行為を抑止することを目的に作成した(付録 5 参照)。上記ワークシートから記入例を排除した全 7 頁で構成し、各頁の上部には「追加用」と記した。記載されている内容については上記ワークシートと同様であった。

アンケート用紙 本実験で用いたワークシートのセルフケアとしての有用性を検討することを目的として作成した(付録 7 参照)。用紙の上部には、「今回実施して頂いたホームワークについてお尋ねします。質問をよく読み、お答えください。」という教示文を記載した。4 項目(1. ワークシートは使いやすかった。2. ワークをすることは負担に感じた。3. ワークシートがあれば、今後も

続けたいと思う。4. ワークをしたことで生活により変化が起きた実感がある。)を設定し、4 件法(1. 全くそうは思わない～4. とてもそう思う)で回答を求めた。

4. 測度

① 行動賦活の得点化について

行動賦活の測定には Carver & White(1994)が作成した The BIS/BAS scales を上出・大坊(2005)が翻訳した日本語 BIS / BAS 尺度を用いた。本尺度は 20 項目で構成されており、4 件法(1.あてはまらない ～ 4. 当てはまる)が設定されている。本尺度は、個人における BAS 傾向と BIS 傾向をそれぞれ測定するものであり、十分な信頼性と妥当性を有していることが先行研究により確認されている。本実験では、BAS に関する 13 項目のみを用いた。

本尺度は、スクリーニング時のみ使用した。本研究では、スクリーニング実施時から本実験開始まで、約 2～3 週間の期間が空くことが予想されたため、スクリーニングとして用いる尺度には比較的安定した個人内特性を測定するものが適していると考えた。本尺度は個人の気質的な側面を測定するものであり、本研究のスクリーニングで用いる尺度として妥当であるといえた。

② 主観的報酬知覚の得点化について

主観的報酬知覚の測定には、Armento & Hopko(2007)が作成した Environmental Reward Observation Scale; EROS を国里他(2011)が翻訳した日本語版 EROS を用いた。本尺度は 10 項目で構成されており、4 件法(1. 全くそうは思わない ～ 4. 非常にそう思う)が設定されている(逆転項目: 2, 5, 6, 7, 9)。本尺度は項目反応性理論を用いて作成されており、少ない項目数でも、報酬に対する知覚の程度を精緻に測定することが可能である。先行研究によって、十分な信頼性・妥当性だけではなく、広範囲な特性値において測定精度が高いことが確認されている。本研究では 10 項目の合計点を「EROS」

として算出した。本尺度は、スクリーニングと本実験における介入の効果指標として用いた。効果指標としては、HW 開始時(以下 Pre)、HW7 日分実施後(以下 Int.)、HW 終了後(以下 Post)、HW 終了より 14 日後(以下 Follow)で用いた。

③ 活動性の得点化について

活動性を測定するために、Kanter, Mulick, Busch, Berlin, & Martell (2007)が作成した The Behavioral Activation for Depression Scale; BADS を高垣・岡島・国里・中島・金井・石川・坂野(2013)が翻訳した日本語版 BADS を用いた。25 項目で構成されており、7 件法(0. まったく当てはまらない ～ 6. 完全に当てはまる)設定されている。本尺度は個人の回避行動と行動の活性化の程度を測定できる尺度であり、信頼性と妥当性についても十分な値が確認されている。「行動の活性化(AC)」、「回避と反すう」、「仕事や学校での機能障害」、「社会場面での機能障害」の 4 因子構造が確認されている。本研究では、この中から個人の活動性の程度と関連する AC に属する項目のみを用いた。AC に属する項目としては計 7 項目が確認されているが、うち 1 項目「日頃の活動をスケジュール化した」は因子負荷量の低さが指摘されており、概念的に異なるものを測定している可能性が示されたため(高垣他, 2013)、本研究では該当する 1 項目を排除した 6 項目のみを用いた。6 項目の合計得点を「BADS-AC」として算出した。本尺度は介入の効果指標として、Pre, Int., Post, Follow で用いた。

日本語版 EROS では、主観的報酬知覚の程度の変化については検討できるが、その変化に伴う行動面の変化までは検討することが出来ない。本尺度を用いることで、本研究の認知的な介入が個人の行動面にまで影響を与え得るかどうかの一考察が可能となると考えられる。

③ 抑うつ の 得点化について

抑うつ の 程度を測定するために、Zung (1965) の作成した Self-rating Depression Scale ; SDS を 福田・小林 (1983) が翻訳した日本語版 SDS を用いた。20 項目で構成されており、4 件法(1. ないかたまたまに ～ 4 ほとんどいつも) が設定されている。20 項目の合計得点を「SDS」として算出した。本尺度は介入の効果指標として、Pre, Post, Follow で用いた。

本尺度は世界で広く使われている、個人の抑うつ の程度を測定する尺度の 1 つであり、高い信頼性・妥当性を有することが国内外の多くの先行研究によって明らかにされている。また、本邦において広く使用されている 3 つの抑うつ 尺度 (BDI-II, CES-D, SDS) の、アナログ研究における利用可能性を検討した先行研究(奥村・坂本, 2004) では、非臨床群の抑うつ の程度を測定することを目的とした場合、本尺度がもっとも有効であることが示されている。

④ 精神的健康 の 得点化について

精神的健康を測定するために、Watson, Clark, & Tellegen (1988) が作成した Positive and Negative Affect Scale; PANAS を 川人・大塚・甲斐・中田 (2011) が翻訳した日本語版 PANAS を用いた。本尺度は 20 項目で構成されており、現在の気分について 6 件法(1. 全く当てはまらない ～ 6. 非常によく当てはまる) で回答が求められる。

本邦においては、これまで 16 項目で構成された日本語 PANAS(佐藤・安田, 2007) が多く用いられてきた。しかし川人他 (2011) は、佐藤・安田 (2001) が原版 PANAS(Watson et al., 1988) より 4 項目を削除した理由について、ネガティブ感情 (以下 NA) の 2 項目は探索的因子分析の共通性の数値が低かったためであるが、ポジティブ感情 (以下 PA) の 2 項目については理論的・統計学的根拠が明確に示されずに削除されていることを指摘している。さらに、原版

PANAS の 20 項目について翻訳し、信頼性・妥当性の再検討をした結果、PA (10 項目), NA (10 項目) の 2 因子構造が妥当であることを確認している。よって本研究では、川人他 (2011) の作成した日本語版 PANAS を用いた。また、現在の気分ではなく過去 2 週間の気分について回答を求めた。

多くの先行研究によって精神的健康と関連があることが確認されている「気分」について検討することで、本研究における介入が精神的健康に与える影響の一側面を検討することが可能であると考えられる。さらに、本尺度は先述の通り「PA」と「NA」の 2 因子構造を有しており、PA と NA の両側面から個人の気分を評定することが出来るという特徴がある。本尺度を用いることで、本研究における介入が個人の気分に与える影響について検討できるだけでなく、PA・NA どちらの側面、もしくは両側面に影響を与え得るものなのかについて詳細に検討できると考えられる。

PA に属する 10 項目の合計得点を「PA」、NA に属する 10 項目の合計得点を、「NA」として算出した。本尺度は介入の効果指標として、Pre, Post, Follow で用いられた。

本研究で使用したそれぞれの尺度については、付録として巻末に添付した (付録 8 参照)。また、各使用時期における質問紙の構成内容については Table 3 に示す。

Table 3 各使用時期における質問紙の構成

スクリーニング	日本語版EROS 日本語版BIS/BASにおけるBAS下位尺度		
Pre	日本語版EROS	日本語版BADsにおけるAC下位尺度	日本語版SDS 日本語版PANAS
Int	日本語版EROS	日本語版BADsにおけるAC下位尺度	
Post	日本語版EROS	日本語版BADsにおけるAC下位尺度	日本語版SDS 日本語版PANAS
Follow	日本語版EROS	日本語版BADsにおけるAC下位尺度	日本語版SDS 日本語版PANAS

5. 手続き

本実験では、セルフケアの観点から、PR を用いた HW 形式の介入を行った。実験の流れは、美木・大塚(2011)に倣い設定した(Fig. 1, 20 頁参照)。介入終了(14 日分の HW 実施)から 14 日後にフォローアップを実施した。また HW と並行して、効果測定を主な目的とした計 4 回の面接をおこなった(Follow を含む)。ワークをし忘れた場合は、追加用ワークシートを用いて忘れた日数分の HW をおこなった。それに伴い、もともと予定していた面接を延期する必要があるため、ワークをし忘れた場合は、研究者まで E-mail による連絡を求め、面接日時の再調整を行った。

面接の手続き

1 回目の面接では、研究の概要と倫理的配慮について説明し、同意書(付録 9 参照)への署名を求めた。次に、HW の手続きについて説明したうえで、研究者の指示のもと前日に経験した出来事・活動について HW の練習を行った。またこの際、ワークをし忘れた場合の対処として「ワークをし忘れた場合は、次の日に思い出して記入するということはありません。忘れた日の頁はそのままにしておき、次の頁から元の予定通りワークを進めてください。7 日目までワークを完了したら、次の日から追加用ワークシートを使って、忘れた日数分のワークを続けておこなってください。その場合、もともと 7 日後に予定していた面接がワークをし忘れた日数に応じて延期されるので、ワークをし忘れた場合は研究者までご連絡ください。E-mail で面接日時の再調整をおこないます。」という説明を行った。その後、質問紙への回答を求めた(Pre)。最後に 7 日分のワークシートと 7 日分の追加用ワークシートを配布して面接を終了した。所要時間は 30 分程度であった。

2 回目の面接は、実験参加者が 7 日分の HW を完了した翌日に実施した。記入済みのワークシートを回収したのち、実験参加者に 7 日分のワーク実施に対

する謝礼(図書カード 500 円分)を手渡した。次に、質問紙への回答を求めた(Int.)。最後に、7 日分のワークシートを配布して面接を終了した。追加用ワークシートについては、使用した枚数分の補充をおこなった。所要時間は 10 分程度であった。

3 回目の面接は、実験参加者が計 14 日分の HW を完了した翌日に実施した。記入済みのワークシートを回収したのち、実験参加者に計 14 日分のワーク実施に対する謝礼(図書カード 500 円分)を手渡した。次に、質問紙への回答を求めた(Post)。実験群の参加者には最後に、アンケート用紙への回答を求め、研究者による口頭での補足情報(ワークシートの使いやすかった点・ワークで負担に感じた点・ワークをしたことでよかった点・ワークをしたことで悪かった点)の収集を行った。統制群の参加者については「ワークをしたことでよかった点」についてのみ口頭での情報収集をおこなった。所要時間は 20 分程度であった。

4 回目の面接は、3 回目の面接より 14 日後に実施した。質問紙への回答のみを求めた(Follow)。所要時間は 5 分程度であった。

プライバシー保護のため、ワークシートの受け渡しは封筒に入れておこなった。セルフモニタリングにおける行動や気分を記録するタイミングに関して、リアルタイムに記録を取る「リアルタイム群」と指定された定刻に記録を取る「想起群」における効果の違いを検討した研究(小河・鈴木・吉内・熊野, 2007)において、「記録を取るべきタイミングには何かしらの活動に従事していることが多く、十分に振り返った上で記録を取ることが出来なかった」という内省報告が両群の参加者から得られている。このことから本研究では、実験参加者に 1 日の中で経験した出来事や活動を十分に振り返ってもらうために、HW を実施するタイミングとして「就寝前」を採用した。謝礼は筆者の私費によって賄われた。

HW の手続き

実験群と統制群それぞれにおける HW の手続きについて Fig. 2(21 頁参照) に示した。まず初めに、起床してからワークを実施するまでの間に経験した出来事や活動の中から、当時肯定的、否定的どちらの感情も伴わなかったものを中立的出来事・活動として 1 つワークシートに記入した。統制群では、毎日この手続きのみをおこなった。

これに加えて実験群では、記入した中立的出来事・活動における肯定的な側面を 3 つワークシートに記入した。肯定的な側面は一般的に考えられるものではなく、中立的出来事・活動を経験したことで実際に生じたものとした。その後、記入した 3 つの肯定的側面それぞれに対する納得度について、4 段階での評価をおこなった。最後に、元々は肯定的、否定的どちらでもなかったものとして記入していた中立的出来事・活動に対する現在の気分について、感情のスケールに○の記号で印をつけて再評価をおこなった。

6. 統計処理

本実験により得られたデータの解析は、2 要因分散分析混合計画を用いて実施した。

7. 倫理的配慮

本研究は兵庫教育大学研究倫理審査委員会の承認を得た。

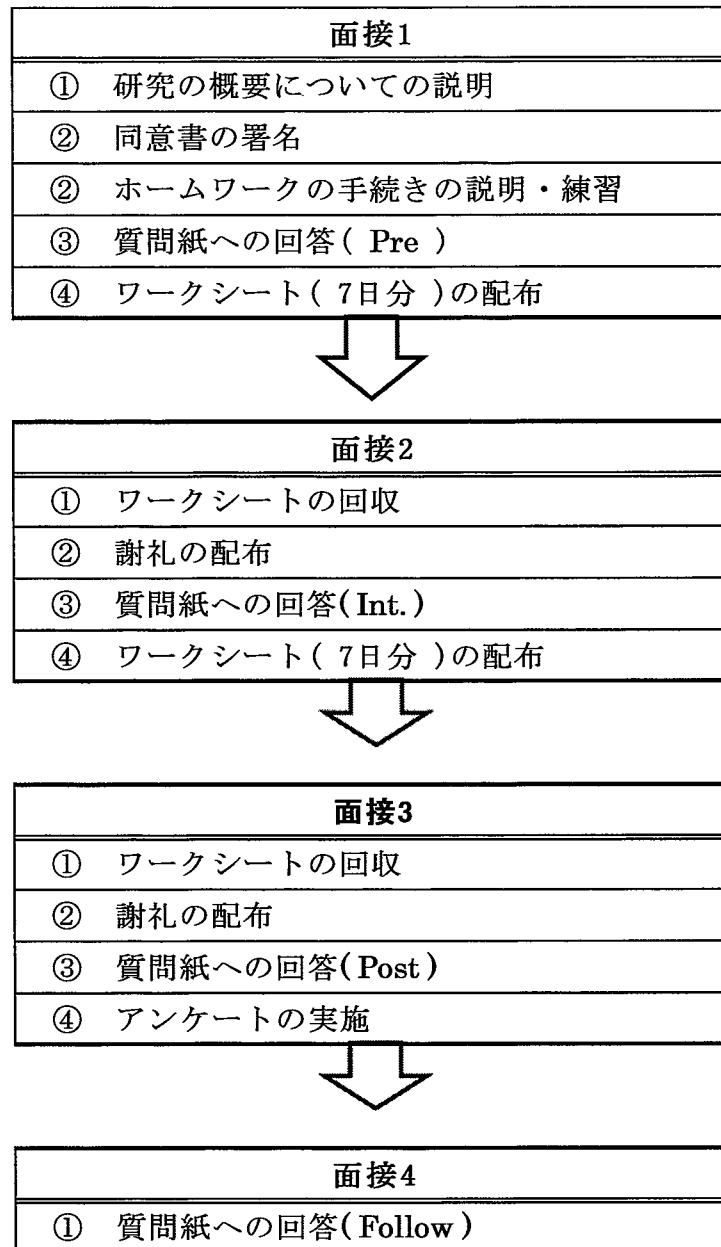


Fig.1 本実験の流れ

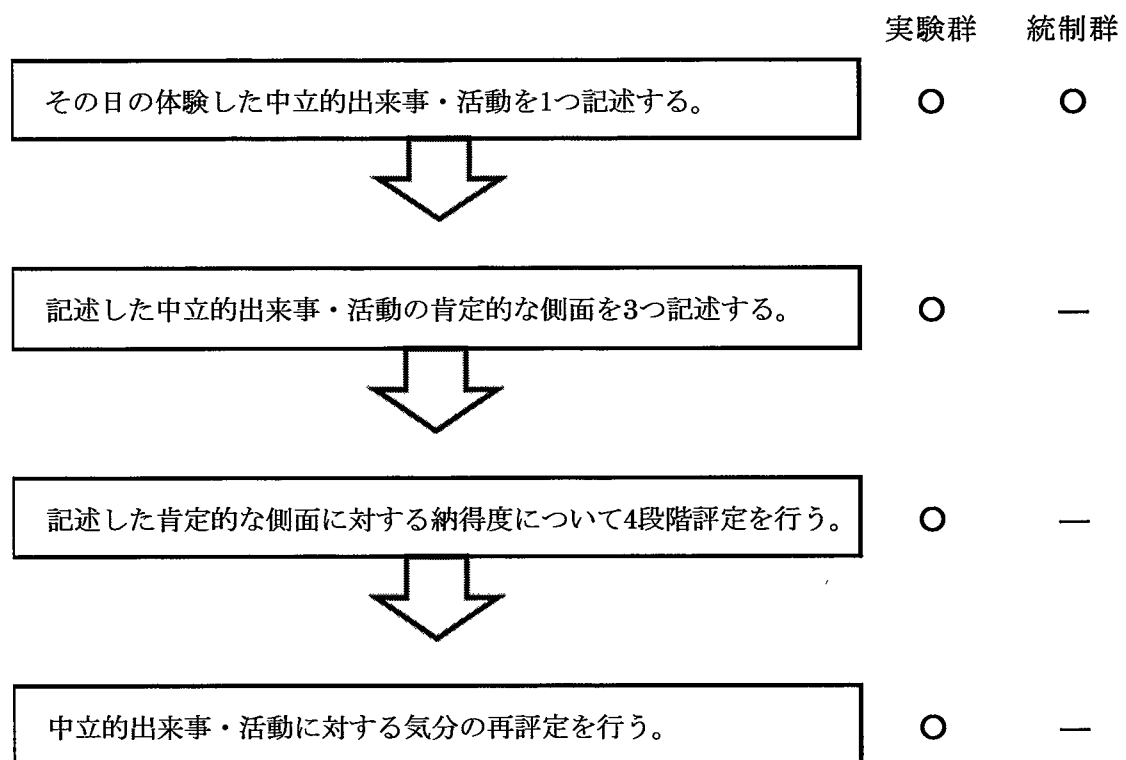


Fig.2 両群におけるHWの手続き

第 3 章 結果

1. 各変数における記述統計量

本実験で用いた各変数について、全体と群ごとの記述統計量を Table 4 に示す。介入前において群間で各変数の得点に差が生じていないかどうかを検討するために、対応のない t 検定を実施した。その結果、いずれの変数においても有意な差はみられなかった (EROS; $t=0.51$, $df=28$, $n.s.$, BADS-AC; $t=1.53$, $df=28$, $n.s.$, SDS; $t=-0.43$, $df=28$, $n.s.$, PA; $t=1.15$, $df=28$, $n.s.$, NA, $t=0.04$, $df=28$, $n.s.$)。

Table 4 介入前における各群の記述統計量

		M	SD	min - max
EROS	全体 (30)	25.80	4.23	19 - 37
	実験群(15)	26.20	4.78	19 - 37
	統制群(15)	25.40	3.72	19 - 31
BADS-AC	全体 (30)	17.40	5.36	4 - 26
	実験群(15)	18.87	5.04	8 - 26
	統制群(15)	15.93	5.43	4 - 24
SDS	全体 (30)	44.00	5.87	33 - 59
	実験群(15)	43.53	4.53	36 - 54
	統制群(15)	44.47	7.10	33 - 59
PA	全体 (30)	32.07	7.03	20 - 50
	実験群(15)	33.53	7.50	24 - 50
	統制群(15)	30.60	6.45	20 - 43
NA	全体 (30)	30.93	8.88	15 - 46
	実験群(15)	30.87	8.39	18 - 45
	統制群(15)	31.00	9.64	15 - 46

()の値はサンプル数

2 各変数における相関

各変数における Pearson の積率相関係数を算出した (Table 5 参照)。EROS と各変数の相関をみると, BADS-AC ($r=.458, p<.05$), PA ($r=.352, p<.10$) と正の相関がみられ, SDS ($r=-.775, p<.01$), NA ($r=-.635, p<.01$) と負の相関がみられた。また他の関連をみると, BADS-AC については PA ($r=.334, p<.10$) と正の相関, NA ($r=-.342, p<.10$) と負の相関がみられた。SDS については PA ($r=-.507, p<.01$) と負の相関, NA ($r=.572, p<.01$) と正の相関がみられた。

Table 5 各変数における相関係数

	1	2	3	4	5
1. EROS	—	.458 *	-.775 **	.352 †	-.635 **
2. BADS-AC		—	-.282	.334 †	-.342 †
3. SDS			—	-.507 **	.572 **
4. PA				—	-.054
5. NA					—

† $p<.10$, * $p<.05$, ** $p<.01$

3 介入効果の検討

PR を用いた HW を行ったことによる EROS, BADS-AC, SDS, PA, NA への影響について, 群(実験群・統制群)×時期(Pre・Int.(EROS と BADS-AC のみ)・Post・Follow)の 2 要因分散分析混合計画を用いて検討した(Fig. 3~7 参照)。その結果, EROS, BADS-AC, NA については時期において有意な主効果が確認された(EROS; $F(2.60, 26)=7.51, p<.001$, BADS-AC; $F(3, 26)=10.54, p<.001$, NA; $F(2, 56)=4.97, p<.05$)。SDS については, 10%水準において有意傾向を示した($F(2, 56)=2.85, p<.10$)。しかし, すべての変数において群と時期の交互作用はみられなかった(EROS; $F(2.60, 26)=0.68, n.s.$, BADS-AC; $F(3, 26)=1.04, n.s.$, SDS; $F(3, 26)=2.32, n.s.$, PA; $F(3, 26)=0.18, n.s.$, NA; $F(3, 26)=0.31, n.s.$)。

EROS, BADS-AC, NA, SDS に関して, 多重比較を用いて時期の効果を検討した。その結果, EROS では Pre-Post($p<.01$), Pre-Follow($p<.05$), Int.-Post($p<.01$)において有意であった。BADS-AC については, Pre-Int. ($p<.05$), Pre-Post($p<.05$), Pre-Follow($p<.001$)において有意であった。NA については, Pre-Int. ($p<.05$)でのみ有意であった。SDS では, 有意な結果は示されなかった。

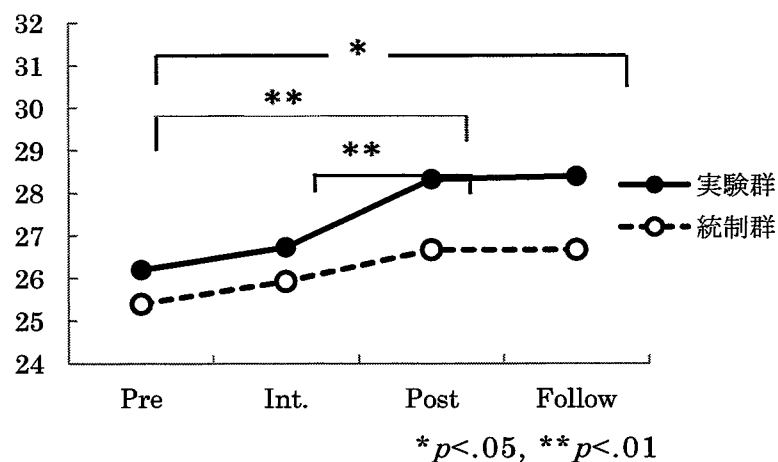


Fig. 3 EROS の推移(Pre-Int.-Post-Follow)

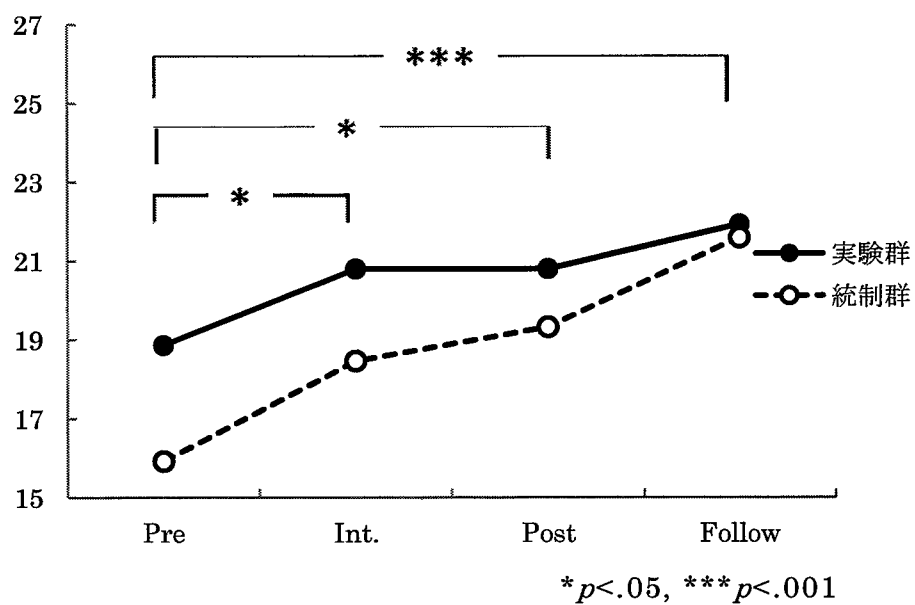


Fig. 4 BADS-AC の推移 (Pre-Int.-Post-Follow)

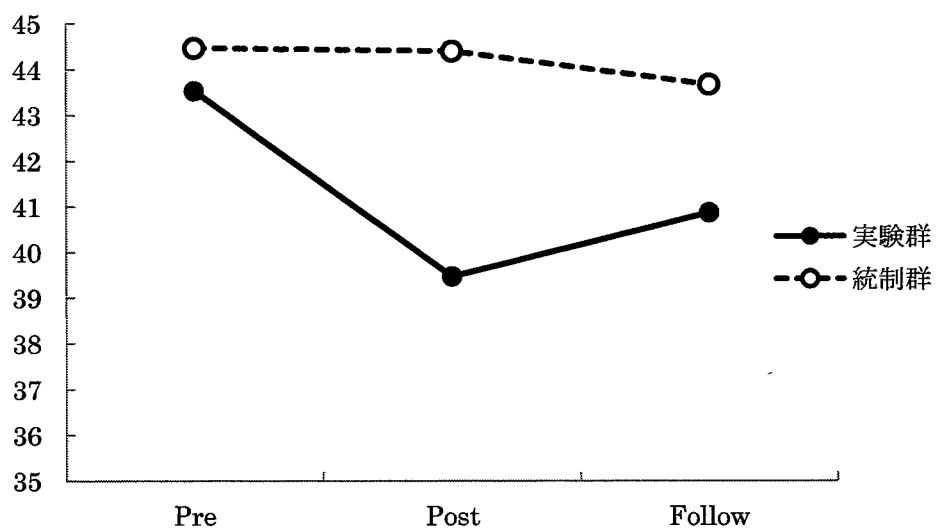


Fig. 5 SDS の推移 (Pre-Post-Follow)

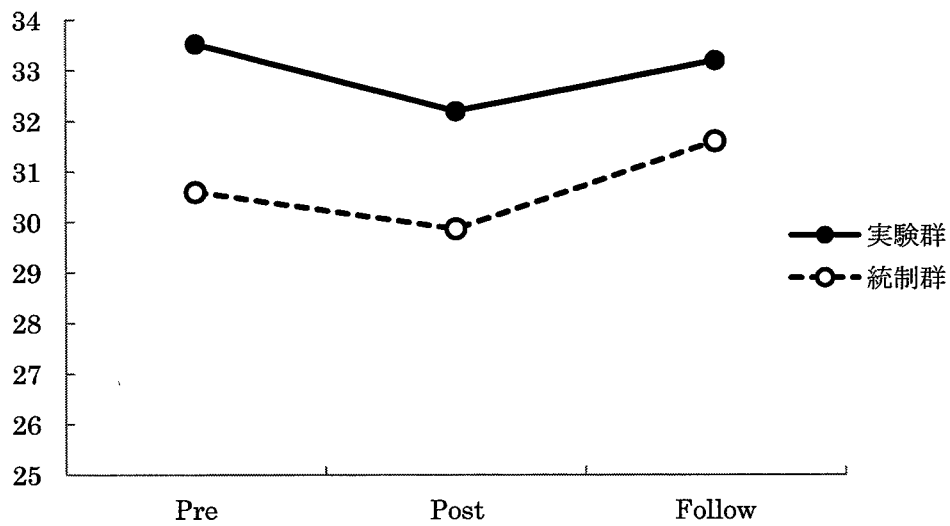


Fig. 6 PA の推移 (Pre-Post-Follow)

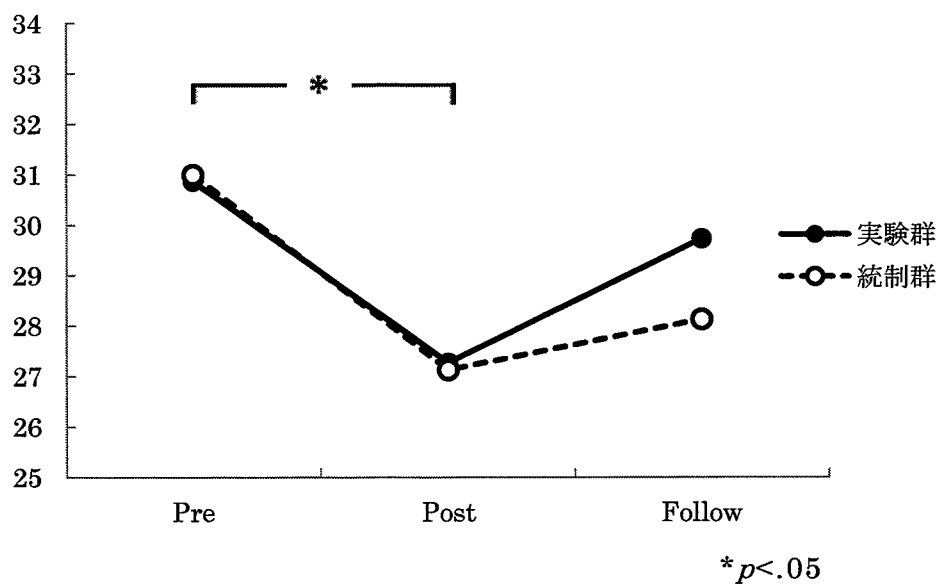


Fig. 7 NA の推移 (Pre-Post-Follow)

次に、より短期間における介入効果を検討するために、Pre から Post までについて、再度 2 要因分散分析を実施した。その結果、PA を除いたすべての変数で時期の主効果がみられた (EROS; $F(2,56)=22.68, p<.001$, BADS-AC; $F(2,56)=7.13, p<.01$, SDS; $F(1,28)=5.01, p<.05$, NA; $F(1,28)=8.93, p<.01$)。さらに、SDS では時期と群の交互作用について有意な結果が得られた ($F(1,28)=4.69, p<.05$)。SDS の結果については Fig. 8 に示す。

次に、交互作用がみられた SDS について、単純主効果の検定を実施した。その結果、実験群における時期の単純主効果が有意であった ($F(1,28)=9.70, p<.01$)。群の単純主効果については Post で有意な結果が得られた ($F(1,28)=5.31, p<.05$)。Post において実施したアンケートで得られた報告内容については、筆者が分類し、それぞれに該当する回答者数を記したものを群ごとに Table 6(28 頁参照)と Table 7(29 頁参照)に示した。実験群については、複数回答が得られたもののみを回答例として挙げた。また、各項目の得点については Table 8(30 頁参照)に示した。

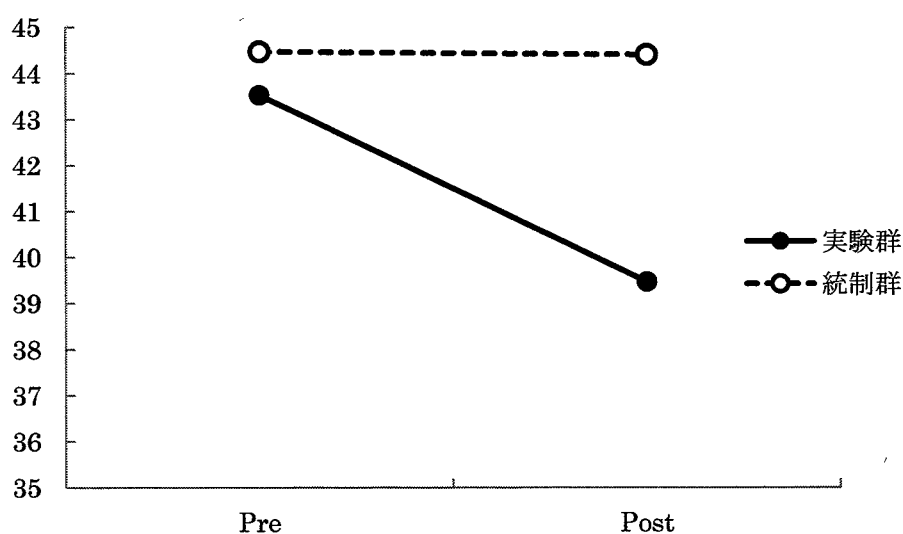


Fig. 8 SDS の推移 (Pre-Post)

Table 6 実験群でのアンケート結果

質問項目	回答例	回答者数
ワークシートの 使いやすかった点	・スケールを用いたことで、中立的出来事・活動に対する評価が どれだけ変化したかが視覚的に理解できた	7
	・すべきことがワークシートに明確に示されていた	4
	・書く量も少なく、短時間で出来た	2
	・ポジティブな側面について、納得していない場合の選択肢も用意されていたため、 無理なく実施出来た	2
	・納得度の評定があることで、中立的な経験の再評価がしやすかった	2
	・スケールは目盛があった方が分かりやすかったと思う	2
ワークで負担に感じた点	・負担はあまりなかった	4
	・中立的な経験を思い出すのが大変だった	4
	・眠い時にすることが負担だった	4
	・ポジティブな側面を3つ考えるのが大変だった	3
ワークをしたことで よかった点	・その時々自分の感情に対する内省が高まった	6
	・ワークを意識するようになったことで、出来事のポジティブな側面を考えるようになった	6
	・1日を振り返る機会を得ることができた	6
	・気持ちが前向きになった	3
	・ワークをしている時は明るい気持ちになれた	3
	・ワークをしたことで、その日1日がいい評価になった	2
	・ワークをすることが日課となり、達成感を味わうことができた。	2
	・毎日似たような生活を送っていることに気付いて、「変えたい」と思うようになった	2
ワークをしたことで 悪かった点	・ポジティブな側面を思い出すときに、ネガティブな部分を思い出してしまうことがあった	7
	・寝たい時に寝れない	4
	・特になし	3
	・その日の活動内容によっては、中立が本当に思いつかないこともあり、大変だった	2

Table 7 実験群でのアンケート結果

質問項目	回答例	回答者数
ワークをしたことで よかった点	・振り返る機会が得られた	5
	・特になし	4
	・振り返ることで、活動内容を改善しようと思えた	4
	・振り返る中で、ポジティブやネガティブなことも同時に思い出された	4
	・意外と生活が充実していることに気付いた	4
	・その時々自分の感情に対する内省が高まった	1
	・普段神経質なため、何も考えていない時間もあるということに気付けた	1
	・いろんな活動に対して何も感じていないということに気付いた	1

Table 8 アンケートの各項目の点数

	M	SD	min - max
項目1	3.20	.41	3 - 4
項目2	2.80	.68	1 - 3
項目3	2.27	.59	1 - 3
項目4	2.73	.70	2 - 4

第 4 章 考察および今後の展望

本研究では、PR を用いた HW を行い、日々の生活の中で経験する出来事や活動についての認知を肯定的に捉えなおし、それらの体験に随伴する報酬への気づきを高めることで、主観的報酬知覚を高めることが出来るかどうかについて検討した。またそれに伴い、活動性、抑うつ度、肯定的感情、さらに否定的感情への影響についても検討した。

実験群では PR の要素を取り入れ、1 日の中で経験した出来事や活動の中から中立的なものを 1 つ記述し、その肯定的な側面を 3 つ記述するという手続きをおこなった。統制群では、1 日の中で経験した出来事や活動の中から中立的なものを 1 つ記述するという手続きのみをおこなった。

1 各変数における相関について

本研究では(Table 5 参照), EROS, BADS-AC と PA に正の相関, NA に負の相関が確認されており、主観的報酬知覚や活動性が高いものほど肯定的な情動状態にあり、主観的報酬知覚や活動性が低いものほど否定的な情動状態にあったことが示された。これについて山本他(2013)の研究では、個人が生活する中で経験する報酬や活動性の程度が「興味や好奇心」といった肯定的な情動に影響を与えることを明らかにしている。このことから、本研究で得られた EROS と PA, NA の関連, BADS-AC と PA, NA の関連は山本他(2013)の結果を支持したといえる。

EROS と BADS-AC には正の相関, SDS には負の相関がみられたが, BADS-AC と SDS には関連がみられなかった。これについて Jacobson et al. (2001), Martell et al.(2001)は、RCPR の低下が回避行動の増加と活動性の低下をもたらし、正の強化を受ける機会をさらに減少させ、抑うつが維持・悪

化すると仮定している。さらに山本他(2013)は、主観的報酬知覚と活動性は互いに関連しあうが、抑うつ症状に直接影響を与えるのは活動性ではなく主観的報酬知覚であることを明らかにしており、本研究の相関が説明されている。

SDS については PA と負の相関、NA と正の相関がみられ、抑うつ度が低いものほど肯定的な感情を強く抱き、抑うつ度が高いものほど否定的な感情を強く抱いていたことが示された。Lewinsohn & Amenson(1978)は、抑うつ者は非抑うつ者よりも、一般的に快と評価される活動に対して快感情を得にくく、一般的に不快と評価される活動に対してはより強い不快感情を得るとしており、本研究の結果は彼らの主張と一致する結果であるといえる。

2 仮説 1 について

本研究では「実験群において、介入の前後で EROS, BADS-AC, PA の上昇がみられ、フォローアップにおいても維持されている」ことを仮説 1 として設定した。この仮説 1 を検証するため、各変数について 2 要因分散分析を実施したところ、EROS と BADS-AC において時期の主効果が得られたが、時期と群の交互作用は得られなかった。この結果は、実験群と統制群のどちらにおいても介入後において主観的報酬知覚と活動性の上昇がみられ、群間で差が生じなかったことを示している。また PA については時期の主効果が得られなかったことから、本研究で実施した手続きが肯定的感情には影響を与えないことが示された。よって、本研究の仮説 1 は支持されなかった。

主観的報酬知覚と活動性の上昇に群間で差がみられなかった要因について、本研究では待機群を設けておらず、実験実施期間中の大学生活において両群の参加者が共通して経験したライフイベントによる効果なのか、それとも両群で実施した HW の手続きによる効果なのかについて断定することは出来ない。しかし、本研究では実験参加者として学部 1 回生から修士課程 2 年のものまで幅

広く採用しており、所属も本学に限らず、他大学の学生も採用した。また、最初に実験を開始したものと最後に開始したものとでは、介入開始時期に約 3 週間の隔たりがあったことから、実験参加者が実験実施期間中に共通して経験したライフイベントによる効果とは考えにくい。よって、両群で実施した HW の手続きによる効果と考えるのが妥当である。

相川・矢田・吉野(2013)は、感謝を数えることがウェルビーイングに及ぼす影響について、3 週間の介入期間中毎日、その日に経験した中から感謝した出来事を記述する「感謝群」、イライラした出来事を記述する「煩雑群」、思いついた出来事を記述する「出来事群」の 3 群を設けて検討している。その結果、「出来事群」でもウェルビーイング得点の上昇がみられ、思いついた出来事を記述するという手続きの有効性が示唆されている。大石(2006)は、ウェルビーイングとは良い状態の事を指すとしており、ウェルビーイングの高さは個人が良い人生を送れているかどうかに関連しているとしている。つまり相川他(2013)の結果は、肯定的や否定的でもなく、思いついた出来事を毎日書き続けるだけで普段の生活を良い状態へと導くことが出来る可能性を示したといえる。このことから本研究でも、統制群で実施した中立的な体験を毎日 1 つ記述するという手続きによって、主観的報酬知覚と活動性が上昇したと考えられる。

また、統制群を対象に行ったアンケート結果(Table 7 参照)からは、1 日を「振り返ることで、活動内容を改善しようと思えた」という報告が 24 件中 4 名から得られており、自発的に普段の生活を肯定的な方向へ変化させようという動機づけが高まったことが示唆された。その他にも「振り返る中でポジティブやネガティブなことも思い出された」、「意外と生活が充実していることに気付いた」ことが報告されており、統制群の手続きによって肯定的や否定的な感情を伴う体験が想起され、毎日の生活に対して充実感が得られていたことが示唆された。

対して実験群を対象に行ったアンケート(Table 6 参照)では、ワークをすることで負担に感じた点について、「中立的な経験を思い出すのが大変だった」、「眠い時にすることが負担だった」、「肯定的な側面を 3 つ考えるのが大変だった」という報告が 15 件中計 11 名より得られており、実験群において実施した手続きが、参加者に対して過度な負担を与えていた可能性が示された。そのほかに、「ポジティブな側面を思い出すときに、ネガティブな部分を思い出してしまうことがあった」という報告が 16 件中 7 名の参加者より得られており、本研究の介入の中核的要素であった PR の手続きによって、否定的な影響が生じる可能性が示唆された。

つまり、統制群では参加者の自発的な試みや、手続きそのものが持つ効果により、主観的報酬知覚や活動に対して実験群と同程度の影響を与えたが、対して実験群では参加者が負担感を感じ、さらに中立的体験の否定的側面が想起されたことで手続きが十分機能せず、群間で主観的報酬知覚と活動性の上昇に差がみられなくなったと考えられる。

3. 仮説 2 について

仮説 2 として、「BADS-AC の上昇に先立って EROS の上昇がみられる」ことを設定した。この仮説 2 を検証するために、EROS と BADS-AC について多重比較をおこなったところ、両変数で Pre と Post の間に差がみられた。しかし、Pre と Int.の間に差がみられたのは BADS-AC のみであり、両群の手続きを実施したことで主観的報酬知覚よりも先に活動性の上昇したことが示された。よって仮説 2 は支持されなかった。

アンケートの結果(Table 6, 7 参照)，両群の参加者から「その時々自分の感情に対する内省が高まった」という報告が得られており、両群で実施した手続きにより参加者の内省力が高まったことが示唆された。また実験群では「毎

日似たような生活を送っていることに気づいて、変えたいと思うようになった」こと、統制群では「振り返ることで、活動内容を改善しようと思えた」ことが報告されており、両群で実施した手続きによって自己行動の修正が促された可能性が示された。石原・水野（1992）の研究では、自己行動の修正能力が高いものほど活動性も高くなることが示されている。このことから、毎日の経験した出来事や活動を振り返るという両群に共通した手続きによって、日々の生活に対する内省力が高まり、それにより自己行動の修正が促されたことで主観的報酬知覚よりも先に活動性に影響が表れたのではないかと考える。

4. 仮説 3 について

仮説 3 として、「実験群において、介入の前後で SDS と NA の低減がみられ、フォローアップにおいても維持されている」ことを設定した。この仮説 3 を検証するために、SDS と NA について 2 要因分散分析を実施した。その結果、どちらの変数においても時期の主効果は得られたが、時期と群の交互作用はみられなかった。そこで、Pre - Post の 2 水準において 2 要因分散分析を実施し、再度検討した。その結果、SDS において時期と群の交互作用がみられた。次に、単純主効果の検定を実施した結果、実験群で時期の単純主効果がみられ、群の単純主効果は Post でみられた。これらの結果は、介入後において実験群で抑うつ度の低減がみられたが、統制群では低減がみられなかったことを示している。つまり、日々の生活の中で経験した中立的な体験の肯定的な側面を 3 つ記述するという PR を用いた HW が Pre - Post 間では抑うつ度の低減効果を有することが確認され、仮説 3 は部分的に支持されたといえる。

本研究で用いたリフレーミングという技法は認知行動療法において「認知的再体制化」や「認知変容」という名称で実施されており、そこでは抑うつ的な人に特有の自己と世界と将来に対する否定的、悲観的に偏った見方や考え方を

介入のターゲットとしている(福井, 2011; 滑川・横田, 2011)。このことから、実験群で実施した PR の手続きによって、参加者が自身の経験した中立的出来事や活動を客観的な視点で振り返り、その体験がもたらす肯定的な側面についての気づきを得ることで、毎日の生活に対する見方も肯定的になり、抑うつ的な人に特有の認知が緩和されたことで、抑うつ度が低減したと考えられる。このことは、アンケート結果(Table 6 参照)で「ワークを意識するようになったことで、出来事のポジティブな側面を考えるようになった」、「ワークをしたことでその日 1 日がいい評価になった」という報告が得られていることから推測できる。

しかし、Jacobson et al. (2001), Martell et al.(2001)の「行動活性化モデル」に基づけば、主観的報酬知覚の上昇は、RCPR の低下により活動性の低下が引き起こされ、RCPR がさらに低下するという悪循環からの脱却を可能にし、抑うつ症状が改善すると考えられる。そのため、介入期間を長く設定することで、主観的報酬知覚と活動性の上昇が認められた統制群の手続きでも抑うつ度の低減効果がみられる可能性がある。これについては今後、長期的な介入を実施した場合に、PR を用いた条件とそうでない条件とで抑うつ度の低減効果に差がみられるかを検討する必要がある。

5 ワークシートのセルフケアとしての有用性

本研究で用いたワークシートのセルフケアとしての有用性を検討するために、実験群の参加者を対象に「ワークシートの使いやすかった点」について報告を求めた(Table 6 参照)。その結果、「スケールは目盛があった方が分かりやすかったと思う」といった指摘があったものの、「スケールを用いたことで、中立的出来事・活動に対する評価がどれだけ変化したかが視覚的に理解できた」、「すべきことがワークシートに明確に示されていた」という報告が多くの参加者か

ら得られており、ワークシートの構成については概ね有用であると考えられる。

しかし、「ワークについて負担に感じた点」について、「負担はあまり感じなかった」と報告したのは 15 件中 4 名だけであり、それ以外の多くの参加者が何らかの点でワークの実施に負担を感じていたことが分かった。アンケートで得られた負担感についての具体的な内容としては先述のとおりである(34 頁参照)。

本研究では参加者への侵襲性を考慮し、否定的な体験ではなく中立的な体験の想起を求めたが、中立的な体験は否定的、もしくは肯定的な感情を伴った体験に比べて印象に残りにくいと考えられるため、想起するのが困難だったと推察される。そのため今後は、中立的な体験を肯定的にリフレーミングする条件と否定的な体験を肯定的にリフレーミングする条件を設定し、その効果と侵襲性について検討する必要がある。

次に先行研究で得られた知見(小河他, 2007)から、ワーク実施時間の確保と実施するタイミングの明示を目的に、ワーク実施のタイミングとして「就寝前」を採用したが、参加者がこの手続きを遵守したことで快適な入眠が妨げられた可能性がある。これについては、セルフケアとして用いる際の教示を「就寝前」ではなく「1 日の終わりに」とし、ワークを実施するタイミングに幅を持たせることで今回の問題点は回避できると考えられる。

また中立的出来事・活動における肯定的な側面の想起数については、実験参加者に過度な負担を与えず、なおかつ PR の効果が得られるということに配慮し、本学に所属する臨床心理士の資格を持つ教員 1 名、筆者を含む臨床心理学コースに所属する大学院生 4 名の協議のもと決定した。予備調査(Table 1 参照)においても肯定的側面の想起数について言及した参加者はおらず、「3 つ」という想起数は適当であると考えたが、14 日間毎日ワークを行うことで、この「3 つ」という想起数が負担となったことが示唆された。Table 8 において、項

目 3「ワークシートがあれば今後も続けたいと思う」の平均点が 2.27 であり、すべての質問項目の中で最も低かったことから、過度な負担感により実験群の参加者のワーク実施に対する動機づけが低い状態にあったことが推察される。セルフケアとしてワークを実施する場合には、継続して実施できることが重要となるため、ワーク実施の負担感によって実施者の動機づけが損なわれないように十分配慮する必要がある。この問題を解決するためには、「想起数の減少」、「介入期間の短期化」もしくは「実施頻度の減少」を検討する必要がある。そこで今後は、想起数、介入期間、そして実施頻度の違いによる効果検討を行い、PR の効果は担保しながらも、実施者にとって負担の少ない手続きについて検討しなければならない。

6. 最後に

本研究は主観的報酬知覚を高めることを目的とした初の介入研究であり、今回の結果は、主観的報酬知覚の程度を高めるうえで必要となる要素の一部分を示したに過ぎない。今後、本研究で得られた知見をもとに、様々な研究が行われ、多くの有益な知見が得られることを期待する。また、本研究では主観的報酬知覚を高める介入手続きとして、PR を試験的に導入した。この PR については、国内外における研究例が少なく、本研究において PR の手続きを用いることで否定的な影響が生じる可能性が示されたことから、今後さらに研究を重ね、多くの知見を得る必要があると考えられる。

第5章 引用文献

- 相川充・矢田さゆり・吉野優香（2013）感謝を数えることが主観的ウェルビーイングに及ぼす効果についての介入実験 東京学芸大学紀要, 64, 125-138.
- Armento, M. E., & Hopko, D. R. (2007). The environmental reward observation scale (EROS): Development, validity, and reliability. *Behavior Therapy*, 38, 107-119.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper and Row.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998) Structural relationships among dimensions of the DSM-IV anxiety and mood disorders and dimensions of negative affect, positive affect, and autonomic arousal. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 179-192.
- Campbell-Sills, L., Liverant, G. I., & Brown, T. A. (2004). Psychometric evaluation of the behavioral inhibition/behavioral activation scales in a large sample of outpatients with anxiety and mood disorders. *Psychological Assessment*, 16, 244-254.
- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 319-333.
- Costello, C. G. (1972). Depression: Loss of reinforcers or loss of reinforcer effectiveness?. *Behavior Therapy*, 3, 240-247.
- Dimidjian, S., Hollon, S. D., Dobson, K. S., Schmalings, K. B., Kohlenberg, R.

- J., Addis, M. E., Gallop, R., McGlinchey, J. B., Markley, D. K., Gollan, J. K., Atkins, D. C., & Jacobson, N. S. (2006). Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*, 658-670.
- Dobson, K. S., Hollon, S. D., Dimidjian, S., Schmalzing, K. B., Kohlenberg, R. J., Gallop, R. J., Rizvi, S. L., Gollan, J. K., Dunner, D. L., & Jacobson, N. S. (2008). Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the prevention of relapse and recurrence in major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*, 468-477.
- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield: Charles C. Thomas Publisher.
- (アイゼンク, H. J. 梅津耕作・裕宗省三他 (訳) (1973) 人格の構造—その生物学的基礎— 岩崎学術双書)
- Ferster, C. B. (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist, 28*, 857-870.
- Gray, J. A. (1964). Strength of the nervous system and levels of arousal: A reinterpretation. In Gray, J. A. (Ed.). *Pavlov's typology: Recent theoretical and experimental developments from the laboratory of Teplov, B. M.* Oxford: Pergamon press. pp. 289-364.
- Gray, J. A. (1981). *A critique of Eysenck's theory of personality*. Eysenck, H. J. (Ed.) A model for personality. New York: Springer Verlag. pp.246-276.
- Gray, J. A., & MacNaughton, N. (2000). *The neuropsychology of anxiety*.

2nd ed. New York: Oxford University Press.

福田一彦・小林重彦 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究. 精神神経学雑誌, **75**, 673-679.

福井至 (2011) 認知行動療法におけるリフレーミング (リフレーミング その理論と実際--“つらい”とき見方を変えてみたら)--(臨床心理学の視点から) 現代のエスプリ, 「**523**」, 30-40.

石原俊一・水野邦夫 (1992) 改訂セルフ・モニタリング尺度の検討 心理学研究, **63**, 47-50.

伊藤直・村田彩・松見淳子 (2012). 大学生の抑うつ症状と 1 日に従事した活動及び活動に伴う快・不快感情の関係. 感情心理学研究, **19**, 52-59.

Jacobson, N. S., Martell, C. R., & Dimidjian, S. (2001). Behavioral activation treatment for depression: Returning to contextual roots *American Psychology*, **101**, 165-173.

上出寛子・大坊郁夫 (2005). 日本語版 BIS/BAS 尺度の作成. 対人社会心理学研究, **5**, 49-58.

Kanner, A. D., Coyne, J.C., Schaefer, C., & Lazarus, R.S., (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, **4**, 1-39.

Kanter, J. W., Mulick, P. S., Busch, A. M., Berlin, K. S., & Martell, C. R. (2007). The behavioral activation for depression scale (BADS): Psychometric properties and factor structure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, **29**, 191-202.

川人潤子・大塚泰正・甲斐田幸佐・中田光紀 (2011). 日本語版 The positive and negative affect schedule (PANAS) 20 項目の信頼性と妥当性の検討. 広島

- 大学心理学研究, 11, 225-240.
- 金ウィ淵・津田彰・松田輝美・堀内聡 (2011). 本邦における予防的ストレスマネジメント研究の最近の動向. 久留米大学紀要, 10, 164-175
- Kraft, R. G., Claiborn, C. D., & Dowd, E. T (1985). Effect of positive reframing and paradoxical directives in counseling for negative emotion *Journal of Counseling Psychology*, 32, 617-621.
- 国里愛彦・高垣耕企・岡島義・中島俊・石川信一・金井嘉宏・岡本泰昌・坂野雄二・山脇成人 (2011) 日本語版 Environmental Reward Observation Scale (EROS) の作成と信頼性・妥当性の検討 行動療法研究, 37, 21-31
- 国里愛彦・山口陽弘・鈴木伸一 (2007) パーソナリティ研究と神経科学をつなぐ気質研究について 群馬大学教育学部紀要, 56, 359-377.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- (本明寛・春木豊・織田正美 (監訳) (1991). ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究— 実務教育出版)
- Lewinsohn, P. M., & Amenson, C. S. (1978). Some relations between pleasant and unpleasant mood-related events and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 644-654
- Lewinsohn, P. M., Biglan, A., & Zeiss, A. M. (1976). Behavioral treatment of depression. In Davidson, P. O. (Ed.), *Behavioral Management of Anxiety, Depression and Pain*, (pp. 91-146) New York: Brunner/Mazel.
- Lewinsohn, P. M., Munoz, R. F., Youngren, M. A., & Zeiss, A. M. (1978) *Control your depression*. New York: Guilford Press.
- MacPhillamy, D. J., & Lewinsohn, P. M. (1976). *Manual for the pleasant events schedule*. Eugene: University of Oregon.

Manos, R. C., Kanter, J. W., & Busch, A. M. (2010). A critical review of assessment strategies to measure the behavioral activation model of depression. *Clinical Psychology Review*, 30, 547-561.

Martell, C., Addis, M., & Dimidjian, S. (2004). Finding the action in behavioral activation: The search for empirically supported interventions and mechanisms of change. In Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.) *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. The Guilford Press pp 152-167.

(ヘイズ S. C. フォレット V. M. リネハン M. M. 春木豊 (監修) (2005). マインドフルネス & アクセプタンス—認知行動療法の新たな次元— ブレーン出版)

Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. W.W. Norton.

(マーテル C. R. アデイス M. E. ジェイコブソン N. S. 熊野宏昭・鈴木伸一 (監訳) (2011). うつ病の行動活性化療法：新世代の認知行動療法によるブレイクスルー 日本評論社)

McFarland, B. R., Shankman, S. A., Tenke, C. E., Bruder, G. E., & Klein, D. N. (2006). Behavioral activation system deficits predict the six-month course of depression. *Journal of Affective Disorders*, 91, 229-234

美木由保・大塚泰正 (2011). サポート受容のためのポジティブリフレーミングワークの効果の検討. 広島大学心理学研究, 11, 279-293.

宗像恒次 (2006). セルフケアとソーシャルサポートネットワーク. 日保医療行動会報, 5, 1-17.

滑川瑞穂・横田正夫 (2011). 抑うつの特徴について—大学生における認知のゆがみと遂行機能の関連から— 精神医学, 53, 1115-1122

- 小河修祐・鈴木伸一・吉内一浩・熊野宏昭（2007）. 自己記入式の手帳を用いた日常生活での自動思考および気分のセルフモニタリングがうつ状態の改善に及ぼす影響に関する研究—記録のタイミングに着目して—（ポスター発表 I） 日本行動療法学会大会発表論文集, **33**, 244-245
- 岡島義・国里愛彦・中島俊・高垣耕企（2011） うつ病に対する行動活性化療法—歴史的展望とメタ分析— 心理学評論, **54**, 473-488.
- 奥村泰之・坂本真士（2004）. アナログ研究に BDI と SDS は有効か？ 日本社会心理学会第 45 回大会発表論文集, 756-757
- 大石繁宏（2006） 文化と well-being 島井哲志(編) ポジティブ心理学—21 世紀の心理学の可能性— ナカニシヤ出版 pp.114-131.
- 大熊保彦（2011） フレームと認知（リフレーミング—その理論と実際—“つらい”とき見方を変えてみたら）—(臨床心理学の視点から). 現代のエスプリ, 「**523**」, 5-18.
- Pavlov, I. P. (1927). *Lectures on the activity of the cerebral hemisphere*, Leningrad.
- (パブロフ, I. P. 川村浩 (訳) (1975). 大脳半球の働きについて—条件反射学— 岩波書店)
- 佐藤徳・安田朝子（2001）. 日本語版 PANAS の作成. 性格心理学研究, **9**, 138-139.
- 島井哲志（2002）. こころの健康づくりのニーズとその目標—平成 12 年度保健福祉動向調査から. 公衆衛生, **66**, 109-113.
- 高垣耕企・岡島義・国里愛彦・中島俊・金井嘉宏・石川信一・坂野雄二（2013）. Behavioral Activation for Depression Scale (BADs) 日本語版の作成. 精神科診断学, **6**, 76- 85.
- Wagner, B. M., Compas, B. E., & Howell, D. C. (1988). Daily and major life

events: A test of an integrative model of psychosocial stress. *American Journal of Community Psychology*, **16**, 189-205.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales *Journal of Personality and Social Psychology*, **54**, 1063-1070.

Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. New York: Norton pp. 95.

山本竜也・首藤祐介・坂井誠（2013）行動活性化療法が社会機能に及ぼす影響
中京大学心理学研究科・心理学部紀要, **12**, 37-42.

山崎勝之（2009）正感情と“Finding Positive Meaning” コーピングが健康
に及ぼす影響 ふくろう出版.

安田朝子・佐藤徳（2002）行動抑制システム・行動接近システム尺度の作成な
らびにその信頼性と妥当性の検討 心理学研究, **73**, 234-242.

Zung, W. W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, **12**, 63-70.

付 録 資 料

- 1．ワークシート(予備調査)
- 2．実験参加者募集用紙
- 3．ワークシート(実験群)
- 4．ワークシート(統制群)
- 5．追加用ワークシート(実験群)
- 6．追加用ワークシート(統制群)
- 7．アンケート用紙
- 8．尺度 (著作権を考慮し、掲載せず)
- 9．同意書

調査票

付録1

1. 今日、朝起きてから現在に至るまでに体験した出来事や活動のうち、肯定的や否定的などの特別な感情を伴わなかったものを思い出し、記述してください。

○当時の気分が下の図の丸の位置に当てはまる出来事・活動を選んでください。

○一般的に肯定的や否定的に思われるような出来事・活動でも、当時あなたがどちらの気分も感じていなければ記述してください。

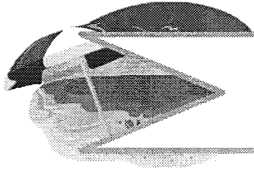
出来事・活動)



2. 1. で挙げられた出来事・活動に含まれる肯定的な側面をあえて考えるとしたらどんなことが考えられるでしょうか？3つ記述してください。

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

※ お気づきになった点などがあれば、自由にお書きください。



研究協力をお願い

☆本研究について☆

本研究は、皆様の生活に対する充実感について調査するものです。参加者の皆様には、2週間の実施期間中、毎日就寝前に、ワークシートを用いたホームワーク形式の課題をしていただきます。課題の所要時間は10～15分です。また、2週間の課題実施に加え、課題開始前、課題開始から1週間後、課題開始から2週間後、課題終了から2週間後の計4回の面接を実施します。

課題開始前の面接

研究の概要についての説明、同意書への署名、課題の実施手続きについての説明、質問紙への回答、1週間分のワークシート配布を目的に行ないます。所要時間は約30分を予定しています。

課題開始から1週間後の面接

1週間分のワークシート回収、質問紙への回答、1週間分の課題実施に対する謝礼の配布、次の1週間分のワークシート配布を目的に行ないます。所要時間は約15分を予定しています。

課題開始から2週間後の面接

1週間分のワークシートの回収、質問紙への回答、研究参加についての内省報告、1週間分の課題実施に対する謝礼の配布を目的に行ないます。所要時間は約20分を予定しています。

課題終了から2週間後の面接

質問紙への回答を目的に行ないます。所要時間は約15分を予定しています。

※課題実施期間と面接の日程については、課題をし忘れた日数に応じて延長・延期されます。

☆倫理的配慮について☆

本研究への参加は、皆様の任意です。皆様が本研究への参加を断ったとしても、不利益を被ることは決してありません。また、本研究の参加にいったん同意した後でも、途中で研究参加への同意を撤回することができます。その場合にも、何ら不利益を受けることはありません。

本研究を通じて得られた情報に関しましては、皆様のお名前や個人が特定される情報は一切呈示せず、皆様のプライバシーの保護には十分配慮いたします。

☆謝礼について☆

参加者の皆様には、謝礼(図書カード500円分×2)を用意しております。

☆研究参加について☆

正式な参加者については、添付の質問紙の結果をもとに決定いたします。上記の説明を読み、研究協力に希望して頂ける方は、添付の質問紙に回答して頂き、質問紙に氏名・連絡先を記入して頂き、研究者まで直接お持ち頂くか、受け渡しについて研究者までメールで連絡して頂くようお願い致します。後日、研究者から参加決定についての連絡を差し上げます。研究協力についてご質問等ありましたら、下記の研究者の連絡先までご連絡ください。

人間発達教育専攻 臨床心理学コース

M2 後藤僚太

指導教員：大野裕史

連絡先(e-mail) : r.goto0707@gmail.com

※質問等についてご連絡を頂いた皆様には、上記アドレスより必ず返信を差し上げます。ご連絡の際は、上記アドレスからのメールを受信できる状態にしておいて下さい。



毎日の生活をより楽しく
過ごしてみませんか？

ワークシート

付録3

○下記の記入例を参考に、1週間の出来事や活動に関する記録をつけてください。

記入例

1. 今日、朝起きてから現在に至るまでに体験した出来事や活動のうち、肯定的や否定的などの特別な感情を伴わなかったものを思い出し、記述してください。

○当時の気分が次の図の丸の位置に当てはまる出来事・活動を選んでください。



○一般的に肯定的や否定的に思われるような出来事・活動でも、当時あなたがどちらの気分も感じていなければ記述してください。

出来事・活動) 20時にお風呂に入った。

2. 1. で挙げられた出来事・活動に含まれる肯定的な側面をあえて考えるとしたらどんなことが考えられるでしょうか？3つ記述してください。
また、挙げられた肯定的な側面について、あなたが今どれほど納得しているかを枠内の4段階で評価してください。
また、1で記述した出来事や活動に対する今の気分を評定してください。

1 : まったく納得していない	2 : あまり納得していない
3 : ある程度納得している	4 : 非常に納得している

- | | |
|-----------------------------|---|
| ① 使うのを楽しみにしていた入浴剤を使うことが出来た。 | 4 |
| ② 頭がスッキリしてそのあとの宿題に集中できた。 | 4 |
| ③ いつもより早めに入ったことで、一番風呂に入れた。 | 2 |



— ○日目 —

1. 今日、朝起きてから今に至るまでに体験した出来事や活動のうち、肯定的や否定的などの特別な感情を伴わなかったものを思い出し、記述してください。

○当時の気分が次の図の丸の位置に当てはまる出来事・活動を選んでください。



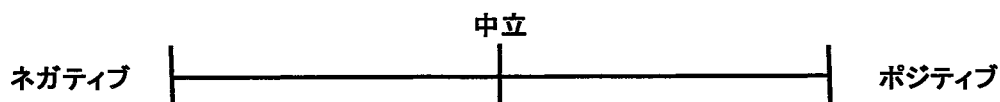
○一般的に肯定的や否定的に思われるような出来事・活動でも、当時あなたがどちらの気分も感じていなければ記述してください。

出来事・活動)

2. 1 で挙げられた出来事・活動に含まれる肯定的な側面をあえて考えるとしたらどんなことが考えられるでしょうか？3つ記述してください。次に、挙げられた肯定的な側面について、あなたが今どれほど納得しているかを枠内の4段階で評価してください。最後に1で思い出した出来事や活動に対する気分を評定してください。

1 : まったく納得していない	2 : あまり納得していない
3 : ある程度納得している	4 : 非常に納得している

- ① _____
- ② _____
- ③ _____



ワークシート

付録4

○下記の記入例を参考に、1週間の出来事や活動に関する記録をつけてください。

記入例

今日、朝起きてから現在に至るまでに体験した出来事や活動のうち、肯定的や否定的などの特別な感情を伴わなかったものを思い出し、記述してください。

○当時の気分が次の図の丸の位置に当てはまる出来事・活動を選んでください。



○一般的に肯定的や否定的に思われるような出来事・活動でも、当時あなたがどちらの気分も感じていなければ記述してください。

出来事・活動) 20 時にお風呂に入った。

— ○日目 —

今日、朝起きてから今に至るまでに体験した出来事や活動のうち、肯定的や否定的などの特別な感情を伴わなかったものを思い出し、記述してください。

○当時の気分が次の図の丸の位置に当てはまる出来事・活動を選んでください。



○一般的に肯定的や否定的に思われるような出来事・活動でも、当時あなたがどちらの気分も感じていなければ記述してください。

出来事・活動)

1. 今日、朝起きてから今に至るまでに体験した出来事や活動のうち、肯定的や否定的などの特別な感情を伴わなかったものを思い出し、記述してください。

○当時の気分が次の図の丸の位置に当てはまる出来事・活動を選んでください。



- 一般的に肯定的や否定的に思われるような出来事・活動でも、当時あなたがどちらの気分も感じていなければ記述してください。

出来事・活動)

2. 1 で挙げられた出来事・活動に含まれる肯定的な側面をあえて考えるとしたらどんなことが考えられるでしょうか？3つ記述してください。次に、挙げられた肯定的な側面について、あなたが今どれほど納得しているかを枠内の4段階で評価してください。最後に1で思い出した出来事や活動に対する気分を評定してください。

1 : まったく納得していない 2 : あまり納得していない
3 : ある程度納得している 4 : 非常に納得している

- ① _____
② _____
③ _____



1. 今日、朝起きてから今に至るまでに体験した出来事や活動のうち、肯定的や否定的などの特別な感情を伴わなかったものを思い出し、記述してください。

○当時の気分が次の図の丸の位置に当てはまる出来事・活動を選んでください。



- 一般的に肯定的や否定的に思われるような出来事・活動でも、当時あなたがどちらの気分も感じていなければ記述してください。

出来事・活動)

アンケート

今回実施して頂いたホームワークについてお尋ねします。質問をよく読み、お答えください。

		全く そうは 思わない	あまり そうは 思わない	少し そう 思う	非常 にそう 思う
1	ワークシートは使いやすかった。	1	2	3	4
2	ワークをすることは負担に感じた。	1	2	3	4
3	ワークシートがあれば、今後も続けたいと思う。	1	2	3	4
4	ワークをしたことで生活により変化が起きた実感がある。	1	2	3	4

著作権を考慮し、掲載せず。

- 本研究に参加されるかどうかは皆様の任意です。たとえ皆様が本研究への参加を断ったとしても、不利益を被るようなことは決してありません。

- 本研究の参加にいったん同意した後でも、途中で研究参加への同意を撤回することができます。その場合にも何ら不利益を受けることはありません。

- 本研究を通じて得られた情報は貴重な研究成果として、学術団体の総会や学術雑誌などで発表されることがあります。しかし、いずれの場合も皆様のお名前や個人が特定される情報は一切呈示しないようにし、皆様のプライバシーの保護には十分配慮いたします。

- 回収後の同意書（本書類）および調査用紙は、個人情報漏洩しないよう厳重に管理・破棄します。

【 同 意 書 】

研究内容について上記の説明をいたしました。

研究者氏名 _____

研究内容について、研究実施者より説明を受け、その内容を十分理解しましたので、研究に参加することに同意し、以下に署名します。

参加者氏名 _____

同意年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日